ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



PREPARACIÓN FÍSICA PADEL

15 DÍAS DE ENTRENAMIENTO

Colaboradores -

Javier Palasí Lozano

Clínica Campos Fisioterapia

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA

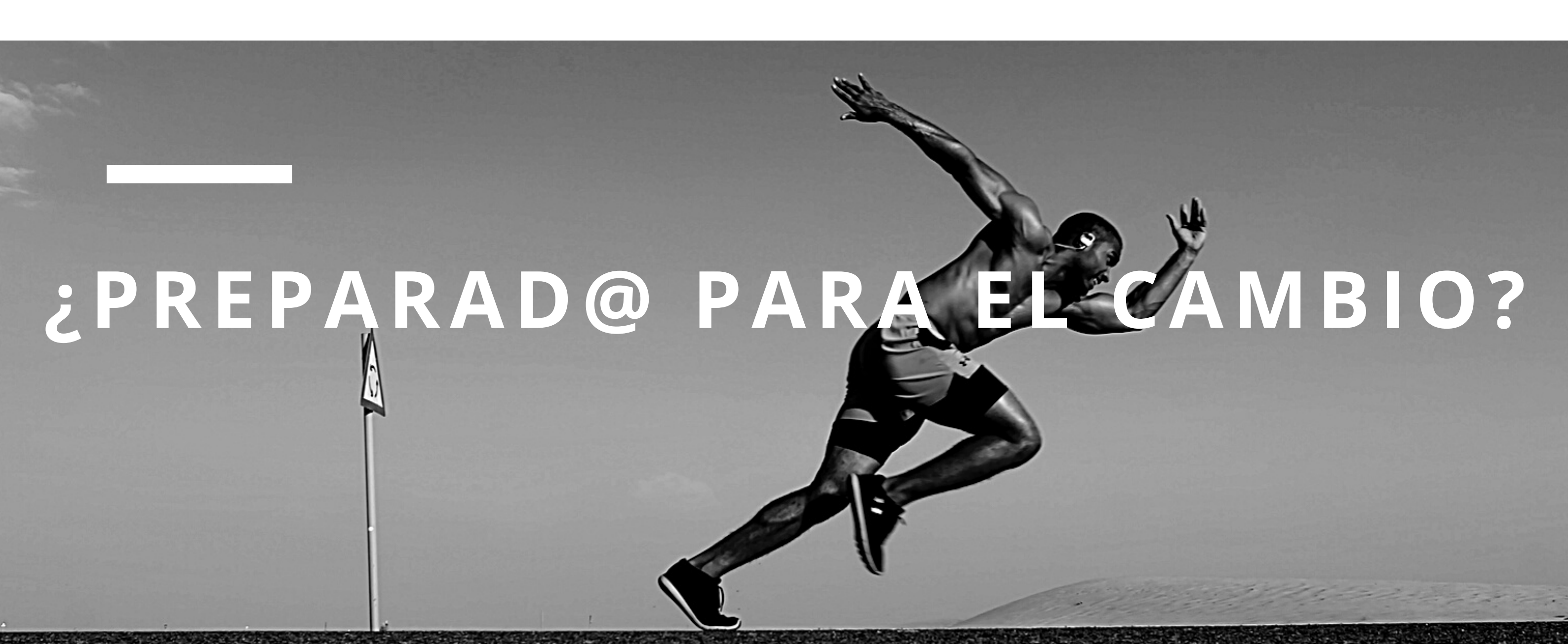


La rutina de entrenamiento que planteamos a continuación está elaborada para realizarla en función de las necesidades y capacidades de cada profesional.

No establecemos un patrón de entrenamiento semanal si no por continuidad, es decir, siempre continua por el día de entrenamiento que te corresponda independientemente de cuantos días entrenas por semana.

Si entrenas 5 días a la semana, el plan de entrenamiento lo terminarás en 3 semanas. Sin embargo, si entrenas 3 días, el plan de entrenamiento lo terminarás en 5 semanas.

Compartiremos vídeos de los entrenamientos de Fuerza Preventiva y Movilidad. Así como algún ejemplo de entrenamiento de trabajo de coordinación.



ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



01 GIMNASIO

A. Sentadillas

4 series de 9 repeticiones @ RPE 6-8

B. Superseries

B1. Zancadas 4 x 12 @ RPE 6-8
B2. Gemelos 4 x 12 @ RPE 6-8

C. Press banca

4 series de 9 repeticiones @ RPE 6-8

D. Superseries

D1. Polea baja espalda 4 x 12 @ RPE 6-8
D2. Polea alta espalda 4 x 12 @RPE 6-8

E. Superserie CORE 5 series

E1. Plank 20"
E2. Superman
E3. Plancha lateral 15"

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



02 CARDIO

Puedes realizar la actividad que más te guste (carrera, bicicleta, elíptica, remoergómetro...)

A. Calentamiento

10' a ritmo suave

B. 3 x 6' de 20"on-10"off

Durante 6' estarás haciendo 20" activos y 10" de descanso. Una vez termines los 6', descansas 2' y repites de nuevo. Realiza 3 veces para completar el bloque.

C. 3 x 6' de 20"on-20"off

D. Vuelta a la calma

5' ritmo muy suave

Total = 1 hora y 3 minutos

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



03 PREVENTIVO

Encontrarás los enlaces a los vídeos en el Anexo

A. Row
3 series de 12 repeticiones

B. Shoulder extension
3 series de 12 repeticiones

C. Open Chest Press
3 series de 8 repeticiones

D. External Shoulder
2 series de 10 repeticiones

E. Internal Shoulder
2 series de 10 repeticiones

F. Scapula Setting
2 series de 15 repeticiones

G. Cat Camel
2 series de 10 repeticiones

H. Lateral Hip Movement
2 series de 10 repeticiones

I. Open Trunk
2 series de 10 repeticiones

J. Hip Mobility
2 series de 20 repeticiones

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



04 GIMNASIO

A. Sentadillas
5 series de 7 repeticiones @ RPE 6-8

B. Superseries
B1. Peso Muerto 4 x 10 @ RPE 6-8
B2. Step Ups 4 x 10 @ RPE 6-8

C. Press hombros
4 series de 9 repeticiones @ RPE 6-8

D. Superseries
D1. Fondos Tríceps 4 x 12 @ RPE 6-8
D2. Face Pull 4 x 12 @ RPE 6-8

E. Superserie CORE 5 series
E1. Sit Ups 15
E2. Back Extension 10
E3. Press Pallof 10



05 CARRERA

A. Calentamiento

10' a ritmo suave
5' aumentando el ritmo

B. 10 series de 400m al 75%.

No vayas al 100%, en cada serie deberías llegar cansad@ pero lo suficientemente bien como para poder terminar y seguir "hablando".
Descansa 1' entre series

C. Vuelta a la calma

5' ritmo muy suave

Total aproximado = 50 minutos

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



06 COORDINACIÓN

Encontrarás los enlaces a los vídeos en el Anexo

A. Calentamiento

10' carrera continua

B. Crossover Ladder + Front Lateral Zig Zag

5 series de 30"+30" con 30" descanso entre series. Una vez terminadas las 5 series descansar 2'

C. In Out Ladder + Three Cones Movement

5 series de 30"+30" con 30" descanso entre series. Una vez terminadas las 5 series descansar 2'

D. Side to Side Ladder + Front Side Return

5 series de 30"+30" con 30" descanso entre series. Una vez terminadas las 5 series descansar 2'

E. Two Sides Ladder + The 8's

5 series de 30"+30" con 30" descanso entre series. Una vez terminadas las 5 series descansar 2'

F. Vuelta a la calma

5' carrera continua

Total = 53 minutos

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



07 GIMNASIO

A. Sentadillas
7 series de 5 repeticiones @ RPE 6-8

B. Superseries
B1. Zancadas 4 x 10 @ RPE 6-8
B2. Sentadilla Búlgara 4 x 10 @ RPE 6-8

C. Press banca
5 series de 7 repeticiones @ RPE 6-8

D. Superseries
D1. Remo mancuerna 4 x 12 @ RPE 6-8
D2. Pájaro mancuernas 4 x 12 @ RPE 6-8

E. Superserie CORE 5 series
E1. Climbers 10 + 10
E2. Hip Thrust 1 pierna 10
E3. Plancha lateral 20"

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



08 VELOCIDAD

A. Calentamiento

10' a ritmo suave
10' aumentando el ritmo progresivamente

B. 5 series de 100m al 80%.

No vayas al 100%. No termines fatigado en cada serie.
Descansa 1' entre series

C. 5 series de 50m + 50m al 80%

50m de ida, cambias de dirección y 50m de vuelta.
Descansa 1' entre series

D. 5 series de 50m al 80%

Descansa 1' entre series

E. Vuelta a la calma

5' ritmo muy suave

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



09 PREVENTIVO

Encontrarás los enlaces a los vídeos en el Anexo

A. Row
3 series de 12 repeticiones

B. Shoulder extension
3 series de 12 repeticiones

C. Open Chest Press
3 series de 8 repeticiones

D. External Shoulder
2 series de 10 repeticiones

E. Internal Shoulder
2 series de 10 repeticiones

F. Scapula Setting
2 series de 15 repeticiones

G. Cat Camel
2 series de 10 repeticiones

H. Lateral Hip Movement
2 series de 10 repeticiones

I. Open Trunk
2 series de 10 repeticiones

J. Hip Mobility
2 series de 20 repeticiones

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



10 GIMNASIO

A. Sentadillas
5 series de 5 repeticiones @ RPE 6-8

B. Superseries
B1. Gemelos 4 x 10 @ RPE 6-8
B2. Aductor 4 x 10 @ RPE 6-8

C. Press hombros
5 series de 7 repeticiones @ RPE 6-8

D. Superseries
D1. Polea baja espalda 4 x 12 @ RPE 6-8
D2. Elevación lateral hombros 4 x 12 @ RPE 6-8

E. Superserie CORE 5 series
E1. Planks 20"
E2. Superman 10 + 10
E3. Plancha lateral subiendo y bajando pierna 8

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



11 CARDIO

Puedes realizar la actividad que más te guste (carrera, bicicleta, elíptica, remoergómetro...)

A. Calentamiento

10' a ritmo suave

B. 12 series de 2'on - 1'off

Durante 36' estarás haciendo series de 2' rodando a ritmo medio-alto con 1' de descanso entre series. El descanso lo puedes hacer activo (en este caso no sobrepasará el 50% de intensidad).

D. Vuelta a la calma

5' ritmo muy suave

Total = 51 minutos

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



12 COORDINACIÓN

Encontrarás los enlaces a los vídeos en el Anexo

A. Calentamiento

10' carrera continua

B. Crossover Ladder + Front Lateral Zig Zag

5 series de 30"+30" con 30" descanso entre series. Una vez terminadas las 5 series descansar 2'

C. In Out Ladder + Three Cones Movement

5 series de 30"+30" con 30" descanso entre series. Una vez terminadas las 5 series descansar 2'

D. Side to Side Ladder + Front Side Return

5 series de 30"+30" con 30" descanso entre series. Una vez terminadas las 5 series descansar 2'

E. Two Sides Ladder + The 8's

5 series de 30"+30" con 30" descanso entre series. Una vez terminadas las 5 series descansar 2'

F. Vuelta a la calma

5' carrera continua

Total = 53 minutos

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



13 GIMNASIO

A. Sentadillas
4 series de 8 repeticiones @ RPE 6-8

B. Superseries
B1. Prensa Piernas 4 x 10 @ RPE 6-8
B2. Glúteos máquina 4 x 10 @ RPE 6-8

C. Press banca
7 series de 5 repeticiones @ RPE 6-8

D. Superseries
D1. Dominadas 4 x 12 @ RPE 6-8
D2. Fondos 4 x 12 @ RPE 6-8

E. Superserie CORE 5 series
E1. Sit Ups 15
E2. Back Extension 10
E3. Press Pallof 8

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



14 PREVENTIVO

Encontrarás los enlaces a los vídeos en el Anexo

A. Row
3 series de 12 repeticiones

B. Shoulder extension
3 series de 12 repeticiones

C. Open Chest Press
3 series de 8 repeticiones

D. External Shoulder
2 series de 10 repeticiones

E. Internal Shoulder
2 series de 10 repeticiones

F. Scapula Setting
2 series de 15 repeticiones

G. Cat Camel
2 series de 10 repeticiones

H. Lateral Hip Movement
2 series de 10 repeticiones

I. Open Trunk
2 series de 10 repeticiones

J. Hip Mobility
2 series de 20 repeticiones

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



15 VELOCIDAD

A. Calentamiento

10' a ritmo suave
10' aumentando el ritmo progresivamente

B. 4 series de 300 metros.

Descansa 2' entre series

C. 5 series de 200 metros.

Descansa 90" entre series

D. 6 series de 150 metros.

Descansa 1' entre series

E. Vuelta a la calma

5' ritmo muy suave

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



¡ENHORABUENA!

Has completado el entrenamiento de 15 días de preparación física de padel. Esperamos que haya servido de ayuda y que sobre todo sirva como punto de partida para animarte a comenzar a entrenar.

¿Te gustaría realizar un entrenamiento que se adapte a tus necesidades y capacidades y que esté programado exclusivamente para tí?

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS

@borjanoag

borjanoag@gmail.com



ANEXO 1 - PREVENTIVO

Row - https://vimeo.com/497282218

External Shoulder - https://vimeo.com/497282339

Internal Shoulder - https://vimeo.com/497282385

Open Press Chest - https://vimeo.com/497282421

Scapula Setting - https://vimeo.com/497282468

Shoulder Extension - https://vimeo.com/497282507

Cat Camel - https://vimeo.com/497282554

Hip Mobility - https://vimeo.com/497282598

Lateral Hip Movement - https://vimeo.com/497282632

Open Trunk - https://vimeo.com/497282686



ANEXO 2 - COORDINACIÓN

Croosover Ladder - https://vimeo.com/497275466

Front Lateral Zig Zag - https://vimeo.com/497275533

Front Side Return - https://vimeo.com/497275578

In and Out Ladder - https://vimeo.com/497275660

Side to Side Ladder - https://vimeo.com/497275708

The 8's - https://vimeo.com/497275772

Three Cones Movement - https://vimeo.com/497275819

Two Sides Ladder - https://vimeo.com/497275885

ELABORADO POR
BORJA NOGUERA



ANEXO 3 - RPE
Rango de Esfuerzo Percibido

RPE	QUÉ DEBE SENTIR EL PACIENTE	REPETICIÓN EN RESERVA
10	Máximo esfuerzo - Fallo Muscular	0
9	Muy duro - Cerca del fallo muscular	1
8	Duro - Fuerte e intenso	2
7	Moderado - Deja algo en la reserva	3
5-6	Calentamiento Inicial	4-6
3-4	Fácil - Calentamiento general	Muchas
1-2	Muy Fácil - Ningun esfuerzo	Infinitas

Si durante el entrenamiento de fuerza, haces la primera serie de 10 repeticiones y con el peso que has seleccionado te encuentras en un RPE de 4, la serie realizada no contaría.

Todas las series que hagas deben estar dentro del RPE que se recomienda en el entrenamiento.